

給食だより 2月



令和8年2月1日 筑後保育所

☆節分の豆まき☆



「鬼は外・福は内」と言って豆をまき、鬼を追い払います。「鬼」は冬の寒さや病気・災難など悪いことをあらわして、鬼を追い払い、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

豆まきに使う豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質を多く含むので、健康維持にとっても大切な食べ物です。給食では様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。

2月は、野菜の納豆和え、大豆の甘煮、大豆いりわかめご飯など大豆を使った献立があります。他にも高野豆腐や豆腐、黄粉もたくさん使っています。

2月3日の節分の日、「恵方巻」を食べる風習がありますが、保育所では、おやつに巻き寿司を食べます。



【 小松菜ドーナツの作り方 】

えんじいっこぶんりょう 園児一個分量

こまつな 小松菜	5 g
こむぎこ 小麦粉	25 g
ベーキングパウダー	0.5 g
たまご	4 g
さんおんとう 三温糖	4 g
バター	1 g
あぶら 油	てきりょう 適量

※まとまりにくい時は、小麦粉を
足してください。

- 1、こまつな小松菜はフードプロセッサーで刻みます。
- 2、バターは常温でやわらかくしておきます。
- 3、こまつな小松菜・こむぎこ小麦粉・ベーキングパウダー・たまご・さんおんとう三温糖・バターをボールに入れ、よく混ぜ、ひとまとめにしたら棒状にし、ま曲げて輪っかにします。
- 4、あぶら油を熱し、色よく揚げます。